

## Entrenamiento de Sobrecarga para la Potencia

[Roger Marandino](#).

La potencia es la tasa a la cual se realiza el trabajo. La potencia también es definida como la fuerza multiplicada por la velocidad. Por ejemplo mover rápidamente una carga pesada requiere mayor potencia que mover la misma carga lentamente. En el atletismo, tanto la fuerza como la potencia son cualidades visibles de todos los movimientos. Algunos entrenadores deportivos ven a la fuerza como la capacidad para soportar lesiones o la lucha por una mejor posición en el campo de juego tal como el boxeo y la toma de rebotes en el básquetbol. Por otro lado, la potencia, puede ser vista como la velocidad de movimiento o la rapidez al correr o al saltar.

### ¿LEVANTAMIENTOS RAPIDOS VS LEVANTAMIENTOS LENTOS?

Cuando se seleccionan ejercicios para el entrenamiento de la potencia es necesario observar la velocidad del ejercicio. Por ejemplo, como es bien sabido los ejercicios de fuerza como el peso muerto pueden tomar 2-4 segundos para su realización completa con una carga promedio a pesada. En comparación la cargada completa del ejercicio de envión (ejercicio de potencia), puede completarse en un tiempo tan pequeño como 0.09 segundos, con requerimientos de carga similares. El peso muerto o la sentadilla no son levantamientos lentos pero son mas lento que la cargada de potencia o el arranque. Debido a que la velocidad es un componente importante de la potencia, tiene sentido utilizar ejercicios que son rápidos tales como las cargadas de potencia o el arranque. Para obtener “la mayor explosión en su entrenado”, los programas de entrenamiento deberán tener en cuenta la individualidad de los sujetos a ser entrenados. En relación a la potencia, es mi observación empírica que si los sujetos que están siendo entrenados carecen de fuerza general, deberían primero trabajar para desarrollarla, en orden de obtener posteriormente mayores beneficios del entrenamiento de la potencia.

Si observamos las variables del entrenamiento de la fuerza de dos atletas será sencillo entenderlo. Con el propósito de ilustrar aun más esta cuestión ambos atletas tienen una altura de 6'2" y pesan 250 libras. El atleta número 1 es un lanzador de peso novato con poca experiencia en el entrenamiento de la fuerza. Las variables de los levantamientos del atleta número 1 son las siguientes: press en banco 185 libras; sentadilla 250 libras; y cargada de potencia 185 libras. Debido a la falta de experiencia del atleta en el entrenamiento de sobrecarga, su fuerza es pobre para alguien de su tamaño. Con el propósito de obtener ganancias del entrenamiento de la potencia, este atleta necesita desarrollar primero la fuerza general. La fuerza general le permitirá mantener la postura correcta durante los lanzamientos y la ayudará a prevenir lesiones. El atleta número 1 se beneficiaría mayormente con ejercicios de sobrecarga mas tradicionales tales como los movimientos de sentadilla y de empuje. Además, estos ejercicios deberían realizarse durante la fase de hipertrofia donde el volumen de entrenamiento (series por repeticiones) es alto (4-6 series de 8-20 repeticiones) y la intensidad [porcentaje de una repetición máxima (1RM)] es baja (45-70%). Este tipo de entrenamiento está diseñado para incrementar la masa muscular.

El atleta número 2 tiene varios años de experiencia en el deporte y en el entrenamiento de la fuerza. Por lo tanto sus objetivos y métodos de entrenamiento deberían planearse en consecuencia con esto. El atleta debería enfocarse en ejercicios que por diseño son rápidos y estimulan al sistema nervioso central a que exciten y recluten rápidamente a los músculos que trabajan. Ejercicios tales como lanzamientos pliométricos con pelotas medicinales o los levantamientos de estilo olímpico deberían ser el sostén del régimen de entrenamiento.

El pensamiento detrás de este tipo de entrenamiento es que se cree que una de las principales razones por la cual nos volvemos mas potentes está debida a la habilidad de nuestro sistema nervioso de coordinar nuestros músculos para realizar una destreza específica. Además, sin entrar en grandes detalles, nuestros músculos están compuestos tanto por unidades motoras rápidas como lentas. Para la

potencia, nosotros queremos reclutar y entrenar las fibras rápidas.

## TIPOS DE EJERCICIOS

Mas abajo hay una lista así como también una breve descripción de cinco ejercicios básicos de potencia. Todos son comunes y cada ejercicio tiene muchas variantes. Mi consejo es que usted aprenda primero los ejercicios básicos y luego incorpore las variantes.

1. Cargada de Potencia
2. Arranque de Potencia
3. Saltos desde sentadilla
4. Saltos al cajón
5. Envi6n con mancuernas

### **Cargada de Potencia**

Este ejercicio es una variaci6n del movimiento completo de la cargada del ejercicio de envi6n. La idea del levantamiento es mover la barra desde el suelo hasta los hombros en un movimiento explosivo

### **Arranque de Potencia**

Este ejercicio es similar a la cargada de potencia en varias partes. Las excepciones son que el agarra es mas ancho y la barra se levanta sobre la cabeza. Nuevamente, el levantamiento se ejecuta en un solo movimiento r1pido

### **Salto desde Sentadilla**

Este ejercicio es una variaci6n de la sentadilla de estilo ol1mpico tradicional. El atleta est1 parado con la barra sobre los hombros y procede a realizar una sentadilla normal. Cuando el atleta se mueve desde la posici6n mas baja hacia arriba, debe pensar en empujar con fuerza contra el suelo con el prop6sito de "saltar". El atleta absorbe el salto en la siguiente sentadilla y realiza la siguiente repetici6n. Debe ponerse 6nfasis sujetar fuertemente la barra y en mantener la posici6n correcta. Las cargas son generalmente bajas, 15-35% de la RM en sentadilla.

### **Saltos al Caj6n**

Este ejercicio tiene demasiadas variantes como para listarlas. Usted puede pensar en el salto al caj6n como una cargada o un arranque de potencia. Se requiere de mucha potencia para mover un peso pesado desde el suelo hasta los hombros o mas aun sobre la cabeza. Tambi6n requiere mucha potencia mover su peso corporal para saltar 3.5 – 5 pies desde el piso hasta el caj6n. Comience con una altura relativamente baja e incremente la altura a medida que el atleta se sienta c6modo con el ejercicio y haya perfeccionado el salto a baja altura.

### **Envi6n con Mancuernas**

Este ejercicio es una variaci6n del envi6n ol1mpico, excepto que se realiza con una mancuerna en cada mano. El levantamiento comienza desde el suelo con las mancuernas paralelas a los pies del atleta. A medida que el atleta se mueve debe ponerse especial 6nfasis en proteger la espalda manteni6ndola plana. Cuando las mancuernas alcanzan la altura de las rodillas o ligeramente por encima, el atleta "levanta" las mancuernas hasta la posici6n del desliz sobre los hombros. En este momento el atleta dobla r1pidamente

sus rodillas y revierte el esfuerzo con el propósito de empujar (extenderse rápidamente) las mancuernas sobre la cabeza.

## **ORDEN DE LOS EJERCICIOS**

Durante sesiones diarias de trabajo, la mayoría de los ejercicios de potencia deberían realizarse primero. Hay varias razones lógicas para esto. Observaciones empíricas muestran que al comienzo de la sesión y en comparación con el final de la misma, su sistema nervioso está fresco y es capaz de mover sus músculos rápidamente. Además si el atleta realiza un ejercicio como la sentadilla por detrás antes de la cargada de potencia, la musculatura de la espalda estará mas fatigada para mantener la postura correcta durante este último ejercicio. De esta manera, si la fatiga esta presente durante el entrenamiento de potencia, el atleta seguramente realizara un mayor esfuerzo para completar los ejercicios y no podrá realizar los movimientos con la potencia deseada.

## **CUANDO ENTRENAR LA POTENCIA**

Los entrenadores de la fuerza y el acondicionamiento a menudo debaten sobre este punto. Algunos piensan que la potencia solo debe entrenarse durante la fase competitiva del entrenamiento. Otros que la potencia debe entrenarse todo el año. En mi opinión la potencia debería entrenarse durante todo el año dándole un énfasis especial durante la fase competitiva. Mi razonamiento es el siguiente. Dominar los ejercicios de potencia como el arranque y la cargada de potencia toma muchos años. Por lo cual es necesaria su práctica. Si el atleta elimina completamente estos ejercicios por semanas o meses durante el entrenamiento, entonces efectivamente el atleta deja de practicarlos. Además la mayoría de los atletas de colegios secundarios, intervienen en varios deportes. A menudo estos atletas pasan de la fase de competición en un deporte a la fase de acondicionamiento general en otro. En este caso tendría sentido poner especial énfasis en el entrenamiento de potencia durante la fase de competición.

El siguiente es un ejemplo de una fase de competición de tres semanas. Recuerde debería establecerse una base general de fuerza antes de realizar un entrenamiento serio de la potencia.

## **EJEMPLO DE UNA FASE DE COMPETICION**

<b>DIA 4</b>		
<b>Ejercicio</b>	<b>Serie x repeticiones</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Cargadas de Potencia</b>	5x1	88%
<b>Cargadas de Potencia hacia el frente</b>	3x3	80%
<b>Sentadillas</b>		
<b>Prensa de piernas</b>	5x3	125% de la sentadilla
<b>Flexiones de rodilla</b>	5x5	
<b>Sprints x 25 mts</b>	6x25 mts	

<b>DIA 5</b>		
<b>Ejercicio</b>	<b>Serie x repeticiones</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Press en bco. con agarre angosto</b>	6x3	90%
<b>Dominadas</b>	40	
<b>Salto desde sentadilla</b>	5x3	50% de la sentadilla
<b>Envión con mancuernas</b>	4x3	
<b>Abdominales</b>	4x20	

<b>DIA 8</b>		
<b>Ejercicio</b>	<b>Serie x repeticiones</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Cargadas de Potencia</b>	3x2 / 3x1	90%
<b>Sentadillas</b>	3x1 / 3x1	80% / 90%
<b>Caminar en estocadas en posición de arranque</b>	6x12	
<b>Subidas al cajón</b>	6x12	
<b>Salto al Cajón</b>	5x3	
<b>Abdominales</b>	4x20	

<b>DIA 9</b>		
<b>Ejercicio</b>	<b>Serie x repeticiones</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>2° tiempo</b>	2x2 / 3x1 / 3x1	90% / 95% / 85%
<b>Remo horizontal</b>	5x5	
<b>Press en banco</b>	4x1	95%
<b>Press de hombros con mancuernas</b>	5x5	
<b>Abdominales</b>	5x10	

<b>DIA 15</b>		
<b>Ejercicio</b>	<b>Serie x repeticiones</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Cargadas de Potencia</b>	3x2 / 3x1	88% / 95%
<b>Sentadillas</b>	3x1 / 3x1	90% / 95%
<b>Caminar en estocadas en posición de arranque</b>	6x12	
<b>Subidas al cajón</b>	6x12	
<b>Salto al Cajón</b>	5x3	
<b>Abdominales</b>	4x20	

<b>DIA 16</b>		
<b>Ejercicio</b>	<b>Serie x repeticiones</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>2º tiempo</b>	2x2 / 3x1 / 3x1	90% / 98% / 85%
<b>Remo horizontal</b>	3x8 , 5x5	90% / 95%
<b>Press tras nuca</b>	4x5	
<b>Abdominales</b>	5x10	

<b>DIA 18</b>		
<b>Ejercicio</b>	<b>Serie x repeticiones</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Cargadas de Potencia</b>	4x1 / 4x1	88% / 80%
<b>Peso muerto rumano</b>	3x6	70%
<b>Envión con mancuernas</b>	5x5	
<b>Tirones</b>	5x1	85%

<b>DIA 19</b>		
<b>Ejercicio</b>	<b>Serie x repeticiones</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Press en bco. agarre angosto</b>	6x2	85%
<b>Salto desde sentadilla</b>	5x2	60% del la sentadilla
<b>Dorsales en polea</b>	6x5	
<b>Dominadas</b>	50 reps	

## CONCLUSION

1. Cuando entrene la potencia, seleccione ejercicios que estén diseñados para ser rápidos tal como los levantamientos olímpicos o los saltos pliométricos.
2. Si los niveles de fuerza general son pobres, debería pasar algún tiempo desarrollándola realizando ejercicios de sobrecarga tales como la sentadilla y los press.
3. El entrenamiento de potencia debería realizarse todo el año pero con mayor énfasis en los períodos de competición.

